

**PENERAPAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK  
MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* PESERTA DIDIK  
BERKEBUTUHAN KHUSUS TUNANETRA  
DI SMA NEGERI 8 SURAKARTA  
TAHUN AJARAN 2016/2017**



**SKRIPSI**

**OLEH :  
MUKTI NUR INDAHNI  
K3113043**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
2017**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawahini:

Nama : Mukti Nur Indahni

NIM : K313043

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“PENERAPAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* PESERTA DIDIK BERKEBUTUHAN KHUSUS TUNANETRA DI SMA NEGERI 8 SURAKARTA TAHUN AJARAN 2016/2017”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Desember 2017

Yang membuat pernyataan

  
Mukti Nur Indahni

**PENERAPAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK  
MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* PESERTA DIDIK  
BERKEBUTUHAN KHUSUS TUNANETRA  
DI SMA NEGERI 8 SURAKARTA  
TAHUN AJARAN 2016/2017**

**Oleh :  
MUKTI NUR INDAHNI  
K3113043**

**Skripsi  
diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
Desember 2017**

## PERSETUJUAN

Nama : Mukti Nur Indahni

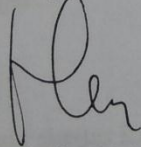
NIM : K3113043

Judul Skripsi : Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Self Esteem* Peserta Didik Berkebutuhan Khusus Tunanetra di SMA Negeri 8 Surakarta Tahun Ajaran 2016/2017

Skripsi ini telah disetujui pembimbing dan akan diujikan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Persetujuan Pembimbing

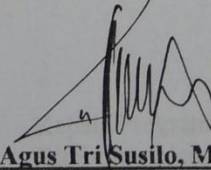
Pembimbing I,



**Dr. Wagimin, M. Pd**

NIP. 19510517 201610 01

Pembimbing II,



**Agus Tri Susilo, M. Pd**

NIP. 19900821 201610 01

## PENGESAHAN SKRIPSI

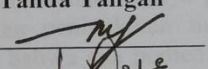
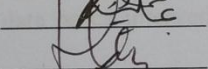
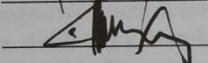
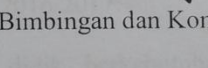
Nama : Mukti Nur Indahni

NIM : K3113043

Judul Skripsi : Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Self Esteem* Peserta Didik Berkebutuhan Khusus Tunanetra di SMA Negeri 8 Surakarta Tahun Ajaran 2016/2017

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Jumat, 15 Desember 2017 dengan hasil LULUS dan revisi maksimal 3 bulan. Skripsi telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	: Dr. Siti S Fadhillah, M. Pd		_____
Sekretaris	: Ulya Makhmudah, M. Pd		_____
Anggota I	: Dr. Wagimin, M. Pd		_____
Anggota II	: Agus Tri Susilo, M. Pd		_____

Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling pada  
Hari : \_\_\_\_\_  
Tanggal : \_\_\_\_\_

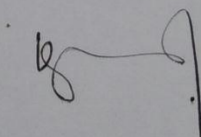
Mengesahkan

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Sebelas Maret,

Prof. Dr. J. K. Sukirnananto, M.Pd.  
NIP. 196101241987021001



Kepala Program Studi  
Bimbingan dan Konseling,



Dr. Edy Legowo, M.Pd.  
NIP. 19570324 198303 1 002

## ABSTRAK

Mukti Nur Indahni. K3113043. **PENERAPAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* PESERTA DIDIK BERKEBUTUHAN KHUSUS TUNANETRA DI SMA NEGERI 8 SURAKARTA TAHUN AJARAN 2016/2017**. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Desember 2017

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji penerapan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan *self esteem* peserta didik berkebutuhan khusus tunanetra di SMA Negeri 8 Surakarta tahun ajaran 2016/2017.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental menggunakan *single case experimental design* dengan desain A-B. Subjek dalam penelitian ini yaitu peserta didik berkebutuhan khusus tunanetra di SMA Negeri 8 Surakarta yang berjumlah 2 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen observasi perilaku *self esteem* rendah. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik dengan teknik persentase dan analisis kualitatif

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penghitungan dengan menggunakan teknik analisis persentase pada subjek 1 menunjukkan perubahan perilaku *self esteem* rendah meningkat sebesar 62,5% dan pada subjek 2 sebesar 58,8%. Hasil analisis persentase didukung oleh hasil analisis kualitatif. Peneliti melakukan pengamatan selama pemberian intervensi melihat adanya perubahan perilaku pada subjek penelitian yang menunjukkan peningkatan tingkat *self esteem* pada subjek penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan antara pengukuran data fase *baseline* dengan pengukuran data pasca intervensi tentang tingkat *self esteem*.

Simpulan penelitian ini adalah teknik *cognitive restructuring* dapat diterapkan untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik berkebutuhan khusus tunanetra di SMA Negeri 8 Surakarta Tahun Ajaran 2016/2017.

**Kata kunci:** *Cognitive Restructuring*, Peserta didik berkebutuhan khusus tunanetra, *Self Esteem*

## **ABSTRACT**

*Mukti Nur Indahni. K3113043. APPLICATION OF COGNITIVE RESTRUCTURING TECHNIQUES TO INCREASE SELF ESTEEM SPECIAL NEEDS STUDENTS WITH VISUAL IMPAIRMENT IN SMA NEGERI 8 SURAKARTA ACADEMIC YEAR 2016/2017. Thesis. Faculty of Teacher Training and Education University of Sebelas Maret Surakarta. December 2017*

*This research aims was to find out the application of cognitive restructuring techniques to increase self esteem of special needs students with visual impairment in SMA Negeri 8 Surakarta academic year 2016/2017.*

*This research was an experimental research using a single case experimental design with A-B design. Research subjects were special needs students with visual impairment in SMA Negeri 8 Surakarta totaling 2 person. The data was collected by using a low self esteem behavior observation instrument. Data were analyzed by using statistical analysis with percentages techniques and qualitative analysis.*

*Based on the research, this study obtained the result that the calculation by applying percentages analysis techniques showed a change of percentage to subject 1 in the behavior of low self esteem at 62,5% and change of presentage in the behavior of low self esteem at 58,8% of subject 2. The result of percentage analysis were supported by the result of qualitative analysis. Researcher observed during the intervention and have seen a change in behavior on subjects that has shown an increased levels of self esteem. This research showed that there was a difference between the baseline data measurement phase with the data post-intervention measurements levels of self esteem.*

*The conclusions from this research showed that cognitive restructuring techniques could be apply to increase self esteem of special needs students with visual impairment in SMA Negeri 8 Surakarta the academic year 2016/2017.*

**Keywords:** *Cognitive Restructuring, Self Esteem, Special needs students with visual impairment*

## MOTTO

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan kerjakanlah urusan yang lain dengan sungguh-sungguh, dan hanya kepada Rabb-mulah hendaknya kamu berharap”

(QS. Al-Insyirah : 6-8)

*“Never give up on what you really want to do. The person with big dream is more powerfull than the one with all facts”*

(Albert Einstein)

*“Nothing is impossible, because I have Allah SWT.”*

(Penulis)



## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur kepada-Mu Ya Allah, saya persembahkan skripsi ini untuk:

Orang tua tercinta, Alm. Bapak Mugino dan Ibu Hartini yang selalu menjadi motivasi bagi saya untuk tidak mudah menyerah dan selalu memberikan dukungan, kasih sayang, dan doa.

Kakak-kakakku tercinta, Es Harjono dan Qory Nuryati yang selalu memberikan semangat, motivasi dan doa

Program Studi Bimbingan dan Konseling UNS yang telah memberikan saya kesempatan untuk belajar dan menjadikan saya salah satu bagian dari almamater BK UNS.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena telah memberikan rahmat dan karunia-Nya berupa ilmu, inspirasi, kesehatan dan keselamatan. Atas kehendak-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“PENERAPAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* PESERTA DIDIK BERKEBUTUHAN KHUSUS TUNANETRA DI SMA NEGERI 8 SURAKARTA TAHUN AJARAN 2016/2017”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan izin menyusun skripsi dan melaksanakan penelitian.
2. Bapak Dr. Edy Legowo, M.Pd., Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret yang telah memberikan semangat dan motivasi dalam penyusunan skripsi.
3. Bapak Dr. Wagimin, M.Pd selaku Pembimbing I, yang selalu memberikan dukungan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Agus Tri Susilo, M.Pd selaku Pembimbing II, yang selalu memberikan dukungan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Siti Sutarmi Fadhillah, M.Pd selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kepada seluruh bapak-ibu dosen BK Universitas Sebelas Maret yang telah memberikan dukungan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

7. Ibu Dra. Hj. E. P. Agustina, M.Pd., selaku Kepala SMA Negeri 8 Surakarta yang telah memberi izin untuk melaksanakan penelitian.
8. Bapak Dwiyanto, S.Psi., selaku guru BK di SMA Negeri 8 Surakarta yang telah memberikan bantuan dan dukungan selama penelitian.
9. Teman-temanku tercinta Riry, Kindy, Nia, Adila, Triani, Triana, Talitha, dan Shabrina yang selalu memberikan dukungan dan motivasi dan menemani peneliti disaat senang maupun susah.
10. Teman-teman BK angkatan 2013, yang selalu memberikan motivasi, dukungan dan kenangan yang tidak akan terlupakan.
11. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu persatu yang telah membantu menyelesaikan penulisan skripsi.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dan hal ini antara lain karena keterbatasan peneliti. Meskipun demikian, peneliti mengharapkan supaya skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan pengembangan ilmu.

Surakarta, Desember 2017

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGAJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>PENGESAHAN SKRIPSI.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>viii</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GRAFIK .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. LatarBelakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. PembatasanMasalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS</b>	
A. Kajian Pustaka	
1. Kajian Pustaka tentang <i>Self Esteem</i> .....	8
2. Kajian Pustaka tentang Peserta Didik Berkebutuhan Khusus Tunanetra.....	18
3. Kajian Pustaka tentang Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	22
B. Kerangka Berpikir .....	29
C. Hipotesis .....	32

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	33
B. Desain Penelitian.....	34
C. Subjek Penelitian.....	38
D. Teknik Pengambilan Subjek .....	39
E. Teknik Pengumpulan Data .....	39
F. Teknik Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	42
G. Teknik Analisis Data .....	45
H. Prosedur Penelitian .....	46

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data .....	49
1. Assesmen Data Fase <i>Baseline</i> .....	49
2. Assesmen Data Pasca Intervensi .....	54
B. Uji Hipotesis .....	59
1. Analisis Data Kuantitatif .....	59
2. Analisis Data Kualitatif .....	61
C. Pembahasan .....	63

### **BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN**

A. Simpulan .....	66
B. Implikasi.....	66
C. Saran.....	67

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>69</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>73</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Karakteristik Individu Berdasarkan Tingkat <i>Self Esteem</i> .....	15
3.1 Skor Tingkat <i>Self Esteem</i> .....	38
3.2 Karakteristik Subjek Penelitian .....	39
3.3 Kisi-Kisi Angket <i>Self Esteem</i> .....	40
3.4 Perilaku yang Menjadi Sasaran Observasi .....	42
3.5 Uji Kesepahaman <i>Observer</i> 1 dan 2 .....	43
4.1 Frekuensi Perilaku <i>Self Esteem</i> Rendah Subjek 1 <i>Baseline</i> 1	49
4.2 Frekuensi Perilaku <i>Self Esteem</i> Rendah Subjek 2 <i>Baseline</i> 1	50
4.3 Hasil Observasi Fase <i>Baseline</i> .....	50
4.4 Frekuensi Perilaku <i>Self Esteem</i> Rendah Subjek 1 <i>Baseline</i> 2	51
4.5 Frekuensi Perilaku <i>Self Esteem</i> Rendah Subjek 2 <i>Baseline</i> 2	52
4.6 Frekuensi Perilaku <i>Self Esteem</i> Rendah Subjek 1 <i>Baseline</i> 3	52
4.7 Frekuensi Perilaku <i>Self Esteem</i> Rendah Subjek 2 <i>Baseline</i> 3	53
4.8 Frekuensi Perilaku <i>Self Esteem</i> Rendah Subjek 2 <i>Baseline</i> 4 ...	53
4.9 Tabulasi Asesmen Data Fase <i>Baseline</i> .....	53
4.10 Frekuensi Perilaku <i>Self Esteem</i> Rendah Subjek 1 .....	54
4.11 Frekuensi Perilaku <i>Self Esteem</i> Rendah Subjek 2 .....	54
4.12 Hasil Observasi Pasca Intervensi 1 .....	55
4.13 Frekuensi Perilaku <i>Self Esteem</i> Rendah Subjek 1 .....	56
4.14 Frekuensi Perilaku <i>Self Esteem</i> Rendah Subjek 2 .....	56
4.15 Frekuensi Perilaku <i>Self Esteem</i> Rendah Subjek 1 .....	57
4.16 Frekuensi Perilaku <i>Self Esteem</i> Rendah Subjek 2 .....	57
4.17 Frekuensi Perilaku <i>Self Esteem</i> Rendah Subjek 1 .....	58
4.18 Frekuensi Perilaku <i>Self Esteem</i> Rendah Subjek 2 .....	58
4.19 Tabulasi Asesmen Data Pasca Intervensi .....	58
4.20 Hasil Data Asesmen Data Fase <i>Baseline</i> dan Pasca Intervensi	59

## DAFTAR GRAFIK

Grafik		Halaman
3.1	Grafik <i>Single Case Experimental Design</i> .....	36
4.1	Assesmen Data Fase <i>Baseline</i> dan Pasca Intervensi Subjek 1	59
4.2	Assesmen Data Fase <i>Baseline</i> dan Pasca Intervensi Subjek 2	60

## DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
3.1	Jadwal Penelitian.....	34
1	Assesmen Data Fase <i>Baseline</i> 1 .....	94
2	Assesmen Data Fase <i>Baseline</i> 2.....	94
3	Assesmen Data Fase <i>Baseline</i> 3.....	94
4	Assesmen Data Fase <i>Baseline</i> 4.....	94
5	Pemberian Intervensi 1.....	94
6	Pemberian Intervensi 1.....	94
7	Pemberian Intervensi 2.....	95
8	Pemberian Intervensi 3.....	95
9	Pemberian Intervensi 4.....	95
10	Subjek Mengisi Lembar Evaluasi .....	95
11	Assesmen Data Pasca Intervensi 1 .....	95
12	Assesmen Data Pasca Intervensi 2.....	95



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Angket Studi Pendahuluan .....	74
2. Lembar <i>Thought Record</i> .....	76
3. Lembar Modifikasi Pikiran .....	79
4. Dokumentasi.....	83
5. Surat Ijin Menyusun Skripsi.....	85
6. Surat-surat Keperluan Penelitian.....	86